

つづき 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

修理を依頼されるときは 出張修理

28・29ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。  
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。	
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--	---

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

もくじ 料理編

●印はオート調理です  
加熱時間一覧表..... 32

レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター／とかしチョコレート) .....	33
乾燥 (塩／砂糖／カルシウムふりかけ) .....	33
お酒のあたため .....	33
インスタント食品 .....	33
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの	

朝食&お総菜

●トースト .....	34
市販のロールパン／菓子パン	
ベーコンエッグ .....	34
巣ごもり卵	
ピザ .....	34
冷凍ピザ／冷蔵ピザ	
●マカロニグラタン .....	35
ホワイトソース .....	35
●冷凍グラタン .....	35
ご飯 .....	36
赤飯 (おこわ) .....	36
いり卵 .....	36
茶わん蒸し .....	36
●イタリアンサラダ .....	37
鮭の塩焼き .....	37
塩鮭	
魚の照り焼き .....	37
ぶり／まぐろ／さわら	
蒸し鶏のねぎみそあえ .....	37

お菓子・パン

チーズチップス .....	38
べっこうあめ .....	38
焼きいも .....	38
ベークドポテト	
スティックパイ .....	38

※おもちは、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

大福もち .....	38
型抜きクッキー .....	39
絞り出しクッキー .....	39
ロッククッキー .....	39
パウンドケーキ .....	40
チョコバナナケーキ	
マドレーヌ .....	40
プリン .....	40
●デコレーションケーキ (スポンジケーキ) .....	41
バターロール(ロールパン) .....	42
シュークリーム .....	43
カスタードクリーム .....	43

パリッ庫網焼き

●チルド食品 .....	44
さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたため/ハンバーグ、チキンステーキ	
●調理済み冷凍食品 .....	44・45
冷凍焼きおにぎり/フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ	
●冷凍めん (うどん／そば／ラーメン) .....	45

パスタ

●なすのミートソース .....	46
●クラムチャウダー .....	46
●和風きのこ .....	47
●ツナとトマト .....	47
●ミネストローネ .....	47

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

オート調理メニューを手動調理するときの

# 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
×印はラップまたはふたをしません。  
●印はします。

レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は16ページを参照してください。)

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おいの有無	手動調理の目安 (レンジ500W)	
					分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	7葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ～3分
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	7葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～ 3分30秒
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。		200g	3～4分
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	7葉・果菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	6～7分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	約4分
根菜	にんじん さつまいも	8根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、 ぬめりを取る。	●	200g	約4分
	ごぼう れんこん	8根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きして から酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から 少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。		150g 300g	約4分 7～8分
オートメニュー	お弁当	6お弁当	17ページ参照	●	約450g	約1分50秒
	冷凍めん	アレンジメニュー 14冷凍めん	作りかたは45ページ、リレー加熱は、 24ページを参照します。	×	標準量	レンジ500W 約5分 ↓ リレー加熱 レンジ200W 約2分
お酒		―――	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど 下まで入れる。(33ページ参照)	×	180ml	約1分10秒

## レンジの便利な使いかた

### 湯せん



### とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ、レンジ200W 約1分50秒 加熱します。  
トースト用のぬりバターにするときは、レンジ100Wを使い、約1分50秒 加熱してやわらかくします。



### とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら、レンジ200W 4分～4分30秒 加熱します。

- バターやチョコレートは、レンジ500Wで加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

### インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど 	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように400～500mlを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ500W 6～7分 袋入りラーメン レンジ500W 6～8分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。 ※市販のおにぎりなどを包装のまま丸皿に直接のせて加熱すると、包装の印刷が丸皿に移ることがあります。包装をはずしてから加熱します。	あたため

### 乾燥

#### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ、レンジ500W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

#### 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ、レンジ200W 5～6分 途中かき混ぜながら加熱します。  
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



### お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて、レンジ500W であたためます。  
130ml(徳利1本) 50秒～1分  
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分～1分10秒

#### 【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



トースター・グリル調理

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、  
\*印のメニューは回転台のみを使用します。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安		記載ページ
			標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・お総菜	トースト*	オートメニュー 2トースト	2枚	トースター・グリル 5～6分	34
	マカロニグラタン	10グラタン	2皿	オーブン 220℃ 約26分(約24分)	35
	冷凍グラタン	10グラタン 強	2皿	オーブン 220℃ 約34分(約30分)	
	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	アレンジメニュー パリッ庫 12冷凍	1袋(100～200g)	トースター・グリル	44
お菓子	冷めたクロquette、フライ、天ぷら	アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵 弱	300g		45
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	オートメニュー 9ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃ 32～36分(約32分)	41
		オートメニュー 9ケーキ	直径18・21cm	オーブン 150℃ 42～46分(約42分)	
		オートメニュー 9ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 52～56分(約52分)	

( )は予熱ありの加熱時間



# 朝食＆お総菜

## トースト

2トースト

トースター・グリル

加熱時間の目安 4分50秒～5分50秒  
カロリー（1枚分） 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン（1枚1.5～3cm厚さのもの）…… 2枚

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ  
オートメニュー **2トースト** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●市販のロールパンや菓子パン（2～4個）を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ **トースター・グリル** **3～5分** 焼きます。オーブントースターに比べて庫内が広いために焼き時間が多めにかかります。



## ベーコンエッグ

レンジ 200W

2分30秒～3分

カロリー（1個分） 約110kcal

材料(1個分)  
卵 …………… 1個  
ベーコン（1cm角切り）…………… 1/2枚  
玉ねぎ（薄切り）…………… 少々

作りかた  
玉ねぎを深めの小皿に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2～3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをして **レンジ 200W** **2分30秒～3分** 加熱します。

【ひとくちメモ】  
●ゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

### ⚠ 注意

卵を **レンジ 500W** で加熱すると破裂します。  
必ず **レンジ 200W** で加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
● **レンジ 200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## ピザ

オープン

200℃ 22～24分

カロリー 約750kcal

材料(直径18～20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト（ピザの台）…… 1枚  
ピザソース（市販のもの）…………… 適量  
④ 玉ねぎ（薄切り）…………… 1/4個弱（約40g）  
ベーコン（たんざく切り）…………… 30g  
サラミソーセージ（薄切り）…………… 4枚  
ピーマン（輪切り）…………… 1個  
マッシュルーム缶（スライス）…………… 小1缶（約50g）  
バター…………… 25g  
塩、こしょう…………… 各少々  
ホワイトソース…………… カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）…………… 80g  
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた  
① 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし **オープン 200℃ 22～24分** 焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



## マカロニグラタン

9 ケーキ 10 グラタン 10 グラタン

オープン

加熱時間の目安（2皿分） 約23分  
カロリー（1人分） 約500kcal

材料(4人分)  
マカロニ …………… 80g  
鶏もも肉（1cm角切り）…………… 100g  
大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）…………… 8尾（約100g）  
玉ねぎ（薄切り）…………… 1/2個（約100g）  
マッシュルーム缶（スライス）…………… 小1缶（約50g）  
バター…………… 25g  
塩、こしょう…………… 各少々  
ホワイトソース…………… カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）…………… 80g

作りかた  
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。  
② 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ 500W** **約6分** 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。  
⑤ ④を丸皿に並べ **10グラタン** で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】  
●具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ 500W** であたためてから焼きます。

## ホワイトソース

作りかた  
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ 500W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。  
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ 500W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた 手動	① 小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ 500W</b>	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ 500W</b>	4～5分	6～8分	11～12分



## 冷凍グラタン

9 ケーキ 10 グラタン 10 グラタン

オープン

仕上がり調節 **強**  
加熱時間の目安 約33分

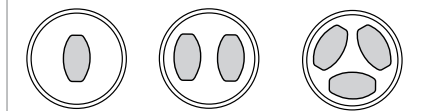
材料(2人分)  
冷凍グラタン（市販のもの）…………… 2皿

作りかた  
冷凍グラタンを丸皿に並べ **10グラタン 強** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースがふきこぼれることがあります。  
●アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

## グラタンのコツ

●分量は  
一度に1～3人分まで焼けます。  
●容器は  
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。  
●焼くときの皿の置きかたは



●具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は **オープン 200℃** で様子を見ながらさらに焼きます。  
●仕上がり調節は  
焼き色を濃めにしたときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

### ⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



# 米・卵



## ご飯

レンジ500W	約13分	
レンジ200W	20～30分	

カロリー（1人分） 約260kcal

材料(4人分)  
米 …… カップ2(320g)  
水 …… 440～480ml  
(1ml=1cc)

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。  
② **レンジ500W** 約13分、**レンジ200W** 20～30分]リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

## ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 必ず吸水を  
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
		レンジ500W ↓ レンジ200W
カップ1 (160g)	240 ～260ml	レンジ500W (約8分) ↓ レンジ200W (約15分)
カップ3 (480g)	640 ～700ml	レンジ500W (約15分) ↓ レンジ200W (約25分)



## 赤飯（おこわ）

レンジ500W	約15分	

カロリー（1人分） 約310kcal

材料(4人分)  
もち米 …… カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g  
ささげのゆで汁 } …… 280～320ml  
水 }  
ごま塩 …… 少々  
(1ml=1cc)

作りかた  
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。  
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ500W** 約15分 加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。  
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】  
●ささげの量は好みで加減します。  
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。



## いり卵

レンジ500W	40～50秒	

カロリー 約90kcal

材料(1個分)  
卵 …… 1個  
④ 砂糖 …… 小さじ½  
塩 …… 少々

作りかた  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② **レンジ500W** 40秒～50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



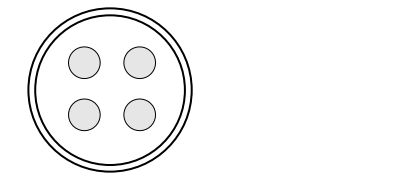
## 茶わん蒸し

オープン	160℃ 32～36分	

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)  
卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵 …… 3個(約150ml)  
だし汁 …… 450～500ml  
しょうゆ、塩 …… 各小さじ¼  
みりん …… 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) …… 約40g  
酒 …… 少々  
えび(殻つき) …… 4尾  
かまぼこ(薄切り) …… 8枚  
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) …… 8切れ  
ゆでぎんなん …… 8個  
三つ葉 …… 適量  
(1ml=1cc)

作りかた  
① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。  
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。  
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 約2分30秒 加熱します。  
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。  
⑤ ④を丸皿に並べ、**オープン** 160℃ 32～36分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



## イタリアンサラダ

7 葉・果菜	レンジ	
8 根 菜		

加熱時間の目安 約8分30秒  
カロリー（1人分） 約400kcal

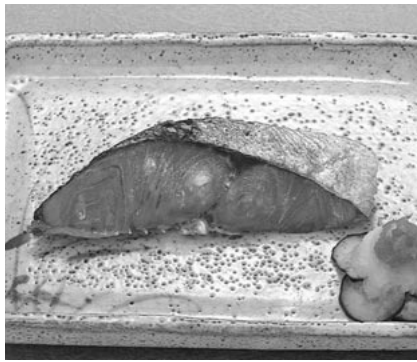
材料(4人分)  
さやいんげん …… 200g  
じゃがいも …… 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚  
プロセスチーズ …… 60g  
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個  
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
オリーブオイル …… カップ½  
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **7 葉・果菜** で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **8 根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。  
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

(他の野菜は32ページ参照)

## 葉菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを  
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずに  
ラップでぴったり包む



## 鮭の塩焼き

トースター・グリル	22～26分	

カロリー（1切れ分） 約170kcal

材料(4切れ分)  
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)… 4切れ  
塩 …… 少々

作りかた  
① 鮭全体に軽く塩をふります。  
② 丸皿に焼網をのせて、サラダ油(分量外)をぬってから ①を並べ、**トースター・グリル** 22～26分 焼きます。



【ひとくちメモ】  
●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。

## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **トースター・グリル** 20～22分 焼きます。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ500W	4～5分	

カロリー（1人分） 約170kcal

材料(4人分)  
鶏むね肉(1枚約250gのもの) …… 1枚  
④ 酒 …… 大さじ1  
しょうが汁 …… 少々  
みそ …… 大さじ1½  
⑤ 砂糖 …… 大さじ1弱  
みりん …… 大さじ½  
酢 …… 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1½  
しらがねぎ、あさつき(小口切り) …… 各適量

作りかた  
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、④をふりかけ5～10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをし **レンジ500W** 4～5分 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。  
③ 容器に合わせた⑤を入れ、**レンジ200W** 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。



# お菓子・パン



## チーズチップス

レンジ

500W

4分30秒  
～5分

カロリー 約340kcal

**材料**  
スライスチーズ(4等分する) …… 3枚  
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、  
ドライパセリ、スライスアーモンド、  
荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど …… 各少々

**作りかた**  
① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。  
② 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ、  
レンジ 500W 4分30秒～5分 途中様子を見ながら加熱します。

【ひとくちメモ】  
●型抜きで工夫をするときれいです。  
●チーズの種類によっては上手に仕上がらないものがあります。



## べっこうあめ

レンジ

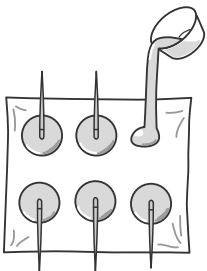
500W

2分40秒  
～3分20秒

カロリー 約150kcal

**材料**  
砂糖 …… 大さじ4  
水 …… 大さじ1

**作りかた**  
① 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて  
レンジ 500W 2分40秒～3分20秒 加熱し、  
少し黄色に色づいたら取り出します。  
② 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。  
冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



## 焼きいも

オーブン

220℃

45～50分

カロリー(1本分) 約310kcal

**材料・作りかた**  
さつまいも(1本約250gのもの・2～4本)は丸皿に並べ  
オーブン 220℃ 45～50分 焼きます。

【ひとくちメモ】  
●じゃがいも(1個130～150gのもの・2～4個)も同様にして焼き、バークドポテトに。



## スティックパイ

オーブン

200℃

20～22分

カロリー 約410kcal

**材料**  
冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する) …… 100g  
シナモンシュガー …… 適量

**作りかた**  
① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。  
② 丸皿にオーブンシートを敷いて①を並べ  
オーブン 200℃ 20～22分 焼きます。  
熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

## 大福もち

レンジ

500W

40～50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

**材料・作りかた**  
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ  
レンジ 500W 40～50秒 加熱します。  
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



# クッキー いろいろ

## 型抜きクッキー

オーブン

160℃

22～24分

カロリー 約970kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) …… 110g  
バター(室温にもどす) …… 50g  
砂糖 …… 40g  
卵(ときほぐす) …… ½個  
バニラエッセンス …… 少々

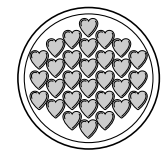
**作りかた**  
① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。  
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。  
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。  
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ  
オーブン 160℃ 22～24分 焼きます。



【ひとくちメモ】  
●ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



●市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。



## 絞り出しクッキー

オーブン

160℃

22～24分

カロリー 約870kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) …… 90g  
バター(室温にもどす) …… 50g  
砂糖 …… 30g  
卵(ときほぐす) …… 大さじ2  
バニラエッセンス …… 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) …… 適量

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り  
オーブン 160℃ 22～24分 焼きます。

## ロッククッキー

オーブン

160℃

22～24分

カロリー 約1000kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
④ 小麦粉(薄力粉) …… 90g  
ベーキングパウダー …… 小さじ½弱  
バター(室温にもどす) …… 30g  
砂糖 …… 30g  
卵(ときほぐす) …… 20g  
スライスアーモンド …… 50g

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。  
② アルミホイルを敷いた丸皿に大さじ1ずつこんもりと落とし、  
オーブン 160℃ 22～24分 焼きます。

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大きさを厚みは  
そろえます。大きさや厚みが違っていると、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出して  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。





## パウンドケーキ

オープン	140℃	
予熱	55～65分	

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉) 100g  
ベーキングパウダー 小さじ½  
砂糖 80g  
バター(室温にもどす) 100g  
卵(ときほぐす) 2個  
バニラエッセンス 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの  
ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒  
大さじ1につけたもの) 60g

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし丸皿にのせます。

④ **オープン**(2度押し)で **予熱** にし、**140℃** にして、焼き時間 **55～65分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## マドレーヌ

オープン	180℃	
予熱	15～17分	

カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

④ 小麦粉(薄力粉) 60g  
ベーキングパウダー 小さじ¼  
砂糖 50g  
バター 50g  
卵(ときほぐす) 大さじ1  
⑤ レモン汁 小さじ1  
⑥ レモンの皮(すりおろす) ¼個分

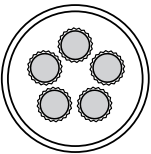
作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **3～4分** 加熱します。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑤を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

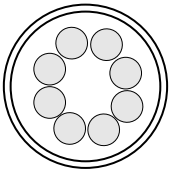
④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べます。



⑤ **オープン**(2度押し)で **予熱** にし、**180℃** にして、焼き時間 **15～17分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。



## プリン

オープン	150℃	
	44～46分	

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)

④ カaramelソース 60g  
砂糖 大さじ2  
水 大さじ1  
⑤ 牛乳 カップ2  
砂糖 80g  
卵(ときほぐす) 4個  
バニラエッセンス 少々

作りかた

① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** **500W** **4分30秒～5分30秒** 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。

③ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ** **500W** **約2分** 加熱し、かき混ぜて砂糖をとকাশします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。

④ 丸皿に水カップ½(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ **オープン** **150℃** **44～46分** 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

9 ケーキ 10 グラタン 9 ケーキ	レンジ オープン	
---------------------------	-------------	--

加熱時間の目安 約37分  
カロリー 約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉) 90g  
砂糖 90g  
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個  
バニラエッセンス 少々  
④ 牛乳(室温にもどす) 小さじ2  
バター 15g  
ホイップクリーム 適量  
くだもの、アーモンド 各適量

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** 加熱して溶かします。

② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらう ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

# ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料		大きさ 直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉 (薄力粉)		50g	120g	180g
砂糖		50g	120g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		大さじ½	大さじ1	大さじ1½
作りかた	①	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑥	9 ケーキ		
加熱時間の目安		約34分	約41分	約45分

●加熱室が熱いときは

**オープン** **トースター・グリル** **2トースト**  
使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(32ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。







## バターロール（ロールパン）

オーブン 予熱	170℃ 16～18分	
------------	----------------	--

カロリー（1個分） 約150kcal

### 材料(6個分)

- ④ 小麦粉（強力粉）…………… 150g  
砂糖 …………… 大さじ2強(約20g)  
塩 …………… 小さじ ½(約2g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
…………… 小さじ1(約2.5g)  
⑤ ぬるま湯(約40℃)…………… 20～30ml  
卵(ときほぐす) …………… ½個(約20ml)  
牛乳(室温にもどす) …………… 50ml  
バター(室温にもどす) …………… 25g  
〈つやだし用卵〉  
卵 …………… ⅔個  
塩 …………… ひとつまみ  
(1ml=1cc)

### 作りかた

① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押し  
たりしながら  
約15分こね、  
生地を丸めま  
す。



④ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

丸皿にのせて  
④オーブン ④発酵  
④40～50分 ④発酵  
させます。  
(25ページ参照)



⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下に  
して並べます。



⑫ 生地に霧を吹き ④オーブン ④発酵 ④20～30分 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。

⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ ④オーブン(2度押し)で ④予熱 にし、④170℃にして、焼き時間 ④16～18分セッ  
トしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

### 〔ひとくちメモ〕

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして  
冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度  
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように  
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに  
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいにな  
でるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は  
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。



## シュークリーム

オーブン 予熱	190℃ 30～34分	
------------	----------------	--

カロリー（1個分） 約80kcal

### 材料(5個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …………… 大さじ3(約25g)  
④ バター(2cm角にきざむ) …………… 25g  
水 …………… 60ml  
卵(ときほぐす) …………… 約1½個  
カスタードクリーム …………… 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖 …………… 各適量  
(1ml=1cc)

### 作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで ④レンジ ④500W ④2分30秒～3分30秒 加熱します。

② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて ④レンジ ④500W ④約1分 加熱します。



## ⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒にに入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。  
●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

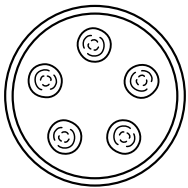
③ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた丸皿に薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさを5個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ ④オーブン(2度押し)で ④予熱 にし、④190℃にして、焼き時間 ④30～34分セッ  
トしてスタートします。予熱終了が鳴ったら⑤を入れて焼きます。

⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ ④500W	5～6分	
-----------	------	--

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム5個分)

- 牛乳 …………… カップ1  
④ 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1  
コーンスターチ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 40g  
卵黄(ときほぐす) …………… 2個分  
⑤ バター …………… 25g  
バニラエッセンス …………… 少々

### 作りかた

① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ ④レンジ ④500W ④5～6分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

### 〔ひとくちメモ〕

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



# パ リ ッ 庫 網 焼 き

レンジで中まで火を通し、トースター・  
グリルで表面をこんがり焼き上げます。



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料  
さつま揚げ……………100～400g  
または厚揚げ……………1～3枚

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] で焼きます。



## 焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
焼き魚（市販品および手作りのもの）  
……………1～4切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●さめた焼きとり（3～8本）も同様に  
して焼きます。うなぎのかば焼き（1～2串）  
は [仕上がり調節] [弱] で焼き、それぞれ盛  
りつけてからたれをかけます。

●掲載している食品のパッケージ  
写真は参考例です。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
**パリッ庫網焼き**  
（1度押し）



プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ＆レモン



## ハンバーグ、 チキンステーキ

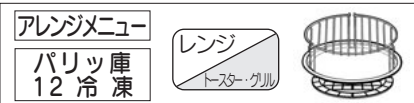
加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
市販の調理済みハンバーグ（チルド）  
……………1～4個  
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）  
……………1～4個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキ  
の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に  
並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] で  
焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースが付いているときは、加熱後に  
かけます。

中はふっくら 表面こんがり  
**調理済み冷凍食品**  
**パリッ庫網焼き**  
（2度押し）



ニチレイ「焼おにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿に  
のせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ  
庫12冷凍] で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍たこ焼き（5～25個）も同様に  
して焼きます。ソースは加熱後にかけ  
ます。  
●揚げて冷凍した春巻き（2～6個）は  
こげやすいので焼網の円周に並べて [弱]  
で焼きます。

### パ リ ッ 庫 網 焼 き の コ ツ

●分量は  
1人分（約100g）～4人分までです。  
（この分量以外のオート調理はできま  
せん）  
●冷めたコロッケ、フライ、天ぷら  
などのあたため  
[アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵]（1度押  
し）[弱] で、同様にできます。  
●小さくて焼網にのらないものは、  
丸皿に直接またはオープンシートを敷  
いた上に並べ [トースター・グリル] [200℃]  
で様子を見ながら加熱します。  
●丸皿にアルミホイルを絶対に敷  
かないでください

# めん

## 冷凍めん



加熱時間の目安 約5分

材料（標準量）（約1人分）  
冷凍めん（うどん、そば、ラーメンなど）  
……………各1人分  
お湯（熱湯）……………250～350ml  
好みの具……………適量  
（1ml＝1cc）

作りかた  
① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱  
性の容器に入れ、指示量のお湯を入  
れます。  
② [アレンジメニュー] [14 冷凍めん] で加熱  
し、つゆまたはスープを入れ、よく混  
ぜます。  
③ 好みの具をのせます。

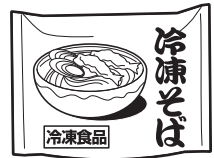
【ひとくちメモ】  
●ゆでた野菜をのせる場合は、20、32  
ページを参照します。

### ……………応用として

●掲載している食品のパッケージ写真は  
参考例です。



冷凍うどん



冷凍そば



冷凍ラーメン



うどん



そば



ラーメン

### 冷凍めんのコツ

●分量は  
一度に作れる分量は表示の分量です。  
●容器は  
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、  
分量にあった大きさの容器を使います。  
●お湯は熱いものを  
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や  
水を使う場合は [やや強] または [強] に  
します。  
●ラップまたはふたはしないで  
●めんの種類によって  
めんの種類（保存状態）によって仕上  
がり調節を使います。  
—お湯を使った場合—  
[弱] } … 常温、冷蔵保存タイプめん  
[やや弱] }  
[標準] } … 冷凍めん  
[やや強] } … 具（冷凍）のついた冷凍めん  
[強] }  
●インスタントめんは  
上手には出来ません。インスタント  
ラーメン、ヌードルについては33ペ  
ージを参照します。  
●加熱が足りなかったときは  
[レンジ] [500W] で、様子を見ながら加  
熱します。



# レンジで パスタ

## パスタ (スパゲッティ)



浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。  
しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段階調理。お好みのソースで。。。。。。

## なすのミートソース

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
ミートソース缶 ... ½缶(約150g)  
④ なす(5mm厚さの輪切り) ... 1本(約50g)  
⑤ 玉ねぎ(薄切り) ... ¼個(約50g)  
⑥ オリーブオイル ... 大さじ1

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。



② もう1つの容器に④を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



## クラムチャウダー

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
あさり ... 5個(約50g)  
④ ベーコン(たんざく切り) ... 2枚(約30g)  
⑤ 玉ねぎ(薄切り) ... 30g  
⑥ にんじん(5mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑦ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑧ スープ(固形スープの素 ½個をとく) ... 80ml  
⑨ 牛乳 ... 小さじ2  
⑩ 生クリーム ... 50ml  
⑪ 白ワイン ... 大さじ1

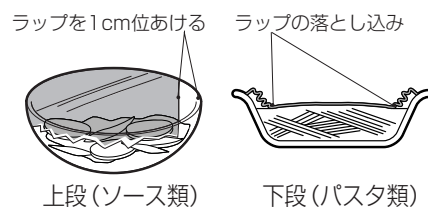
(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます  
③ ⑧は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒加熱しておきます。  
④ もう1つの容器に②と③、④、⑤を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)  
⑤ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。

### ラップのしかたは

容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。



## 和風きのこ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約450kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
④ しめじ(小房に分ける) ... 30g  
⑤ 生しいたけ(薄切り) ... 30g  
⑥ えのきだけ(小房に分ける) ... 30g  
⑦ 玉ねぎ(薄切り) ... 30g  
⑧ ベーコン(たんざく切り) ... 2枚(約30g)  
⑨ スープ(固形スープの素 ½個をとく) ... 100ml  
⑩ しょうゆ ... 小さじ1  
⑪ 白ワイン ... 大さじ1  
⑫ きざみのり ... 適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② もう1つの容器に④と⑤を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
④ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。  
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



## ツナとトマト

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約580kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
④ オリーブオイル ... 大さじ1  
⑤ 塩、こしょう ... 各少々  
⑥ ツナ缶 ... 小1缶(80g)  
⑦ ホールトマト缶(つぶす) ... ½缶(約200g)  
⑧ 玉ねぎ(薄切り) ... ¼個(約50g)

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② もう1つの容器に④と⑤を入れて軽くからめ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
④ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。



## ミネストローネ

加熱時間の目安 約11分  
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
④ にんじん(5mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑤ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑥ 玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑦ 白いんげん豆(水煮) ... 30g  
⑧ トマト(1cm角に切る) ... ½個(約60g)  
⑨ グリンピース ... 適量  
⑩ スープ(固形スープの素 ½個をとく) ... 150ml  
⑪ オリーブオイル ... 小さじ1

(1ml=1cc)

### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② ④は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒加熱しておきます。  
③ もう1つの容器に②と⑥、⑦を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
④ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
⑤ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。

## パスタのコツ

### ●加熱できるパスタは

1.6~1.8mmのスパゲッティが最適です。

### ●1回の分量は

一度に表示の分量です。(この分量以外ではできません。)

### ●容器は

直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。

### ●パスタ浸水後は

混ぜてから再びラップをします。

### ●置きかたは

上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。

### ●焼網の使いかたは

(15ページの△注意)を参照します。

### ●食品を焼網にのせたままで庫内

への出し入れはしない

(容器の破損やけがの原因)

すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

### ●食品を取り出すときは

熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。)



## 仕 様

電 源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1,030/1,380W(50/60Hz)
	高 周 波 出 力	600W※ 500W相当、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
オ ー ブ ン		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～200℃、220℃ 220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅470×奥行370×高さ300mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅285×奥行307×高さ167mm
ターンテーブル直径		280mm
質 量 ( 重 量 )		約14kg

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力600Wは短時間出力機能(最大10分)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。また60Hz時は断続運転になるため消費電力は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)
- メニュー表示等の待機時消費電力は、約2Wです。



### お客様メモ

購入店名

電話 (            —            —            )

★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

ご購入年月日：            年            月            日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

- オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなこ  
とはありませ  
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。



株式会社 日立ホームテック



日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111